

**PARA TENER EN CUENTA...**

- Asiste al control nutricional con la frecuencia indicada por el nutricionista y médico para evaluar adherencia y lograr los objetivos planteados.
- Si hay estreñimiento (No hace deposición durante 3 días) evite jugo de guayaba, arroz, plátano, té, manzana o banano. Prefiera preparaciones con leche semidescremada. Usted puede dar 1 yogurt dietético diario.
- Ingerir las frutas solas puede elevar la glicemia, se recomienda acompañalas con otros alimentos como cereales sin azúcar y lácteos o combinarlas en las comidas principales.
- Si tienes exceso de peso, disminuir progresivamente de éste te puede ayudar con el control de la enfermedad, es muy importante alcanzar un peso más saludable.

**PRECAUCIONES GENERALES:**

- Relájese con más frecuencia, evite los disgustos.
- Practique algún tipo de actividad física (ejercicio físico) regularmente, pero asesórese con su Médico tratante antes de comenzarlo.
- Utiliza métodos de cocción que resalten o mantengan los sabores naturales de los alimentos como cocción al vapor, a la plancha, en parrilla, estofados o guisados. (Utilización de poco agua).
- Asiste a los controles de la presión arterial dispuestos por tu entidad aseguradora o solicítalos si no te han sido programados, es por seguridad y bienestar.
- Adquiere hábitos de vida saludables que incluyen una alimentación balanceada, actividad física frecuente, disminución en el consumo de alcohol y eliminación del tabaco.

**RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ESPECIFICAS PARA USTED:**


**MODIFIQUE SUS HABITOS ALIMENTARIOS, PREVENGA COMPLICACIONES, CUIDE SU SALUD.**

**INDICACIONES PARA PACIENTES CON:**  
**DIETA HIPOSODICA – HIPOGLUCIDA**

**PACIENTE:** \_\_\_\_\_

**EDAD:** \_\_\_\_\_ AÑOS.

**FECHA:** \_\_\_\_\_

La diabetes es una enfermedad en la que el organismo pierde la capacidad de controlar de forma constante los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre.

Esta enfermedad no tiene cura, por lo tanto requiere de un control constante de la dieta, los medicamentos (insulina, hipoglucemiantes) y los niveles de glucosa en sangre (glucometría) para tomar medidas de forma temprana.



**Apreciado paciente:**

La diabetes es una enfermedad que se controla siguiendo un plan nutricional adecuado que facilite al organismo regular los niveles de azúcar en la sangre. Las siguientes recomendaciones le serán de gran utilidad para controlarla y evitar complicaciones posteriores.

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LA DIABETES



- Planifique su alimentación en forma fraccionada, es decir, cinco o seis comidas al día, evitando periodos de ayuno mayores a tres horas durante el día.
- Establezca un horario fijo en las comidas. Desayuno: 7:00 am- 10:00 am media mañana- 1:00 pm Almuerzo. Media tarde 4:00 pm- 7:00 pm comida y merienda 10:00 pm.
- La preparación de los alimentos debe ser bajo estrictas condiciones higiénicas.
- No consuma azúcar, panela, miel y alimentos que los contengan como: chocolates, dulces, postres, bizcochos, gaseosas, maltas, jugos endulzados, helados, ponqués, tortas, gelatinas, bebidas alcohólicas.
- Prefiera el consumo de leche descremada (sin grasa), cuajada, productos lácteos dietéticos (yogur, kumis, avena).
- La carne debe ser magra (sin grasa), puede reemplazarla por pollo, pescado e hígado, retire la piel del pollo o pescado antes de cocinarlo.
- Consuma en su alimentación diaria, 2-3 porciones de fruta preferiblemente las de bajo índice glicémico: fresa, melón, granadilla, mango tomy, mora, limón, arándanos, durazno, manzana verde, pera, pomelo evitar frutas como de banano, manzana roja, mango de azúcar, chirimoya, uvas, ciruela pasa, frutas en conserva
- Consuma en su alimentación diaria, 2 porciones de vegetales preferiblemente las de bajo índice glicémico.
- Prefiera el consumo de alimentos ricos en fibra como leguminosas (fríjol, lenteja, arveja), y avena en hojuelas.
- Controle el consumo de cereales “harinas” (arroz y pastas), plátano, apio, papa, yuca, pan blanco, arepa, consuma cantidades moderadas. Prefiera cereales integrales (pan, galletas, tostadas).
- No utilice grasa de origen animal como manteca de cerdo, de res, chicharrones, vísceras, crema de leche, salsas (mayonesa, de tomate), embutidos (chorizo, jamón, mortadela). Utilice aceite vegetal en sus preparaciones (aceite de canola, de girasol).
- Si desea endulzar sus preparaciones utilice un producto dietético como stevia, sucralosa, splenda.
- Limite al máximo el uso de sal para la preparación de sus comidas
- Retire el salero de su mesa y de su cocina.

- Adicione a los alimentos condimentos naturales como limón, cilantro, perejil, tomate, cebolla, ajo, orégano, pimentón.
- Lea las etiquetas de los productos que compre diariamente, y reduzca el consumo de aquellos que contengan sal o sodio en su composición.
- Consuma leche y productos lácteos descremados o bajos en grasa (yogur, kumis, avena).
- Reemplace el consumo de queso por cuajada.
- Excluya de su alimentación: enlatados de frutas y verduras, salsas, carnes saladas (atún, sardina), productos de paquete (sopas de sobre, cubos de caldo), productos elaborados (galletas de sal, papas fritas). Por su contenido de sal o sodio en su composición.
- Controle su peso corporal.

ÍNDICE GLUCÉMICO (referencia pan blanco 100)		
Bajo	Medio	Alto
Apio 35	Kiwi 50	Sirope de Maiz (refrescos) 115
Manzana 35	Arroz integral 50	Pan blanco 100
Naranja 35	Barrita de cereales 50	Patatas fritas 95
Tomate 30	Galletas de harina integral 50	Patatas al horno 95
Lentejas 30	Arroz integral 50	Coca cola 90
Fresas 25	Pan tostado integral 45	Espaguetis 90
Chocolate negro 25	Pan de centeno 40	Harina de trigo blanca 85
Alcachofas 20	Pan 100% integral 40	Donuts 75
Cerezas 20	Copos de avena 40	Sandía 75
Setas 15		Pasta fresca 70
Pimiento 15		Patatas cocidas 70
Brocoli 15		Arroz Blanco 70
Coliflor 15		Azúcar Blanco 70
Calabacín 15		Mermelada 65
Lechuga 15		Plátano 60
Aguacate 10		Melón 60

### Categorías del IG:

- IG alto: mayor o igual a 70
- IG medio: 56-69
- IG bajo: 0-5